

KUNTOSALIVUOROT 2021 – 2022 kulku omalla kortilla MA-PE 5.30–22.00 JA LA-SU 7.00-22.00 Päivitetty 20.8.2021

	KLO / VUOROT	KLO / VUOROT	KLO / VUOROT	KLO / VUOROT		
MAANANTAI	8.00 - 9.00 Eläkeläiset	9.00 – 19.00 Yleinen	19.15 - 20.15 Kansalaisopisto Eila Heikkinen	20.15 - 22.00 Yleinen		
TIISTAI	9.00 - 10.00 Eläkeläiset 10.00 -11.00 Vihlakka 11.00 - 15.00 Yleinen	15.00-16.00 Tytöt 6-9lk / Meeri Keränen 16.00-18.00 Yleinen	18.15 – 19.15 Kansalaisopisto Marjatta Taskinen	19.15 – 20.15 Puolangan Ryhti/ jäähkiekko	20.15 - 22.00 Yleinen	
KESKIVIIKKO	9.00 - 10.00 Eläkeläiset 10.00 - 11.00 Puol.Syöpäkerho 11.00 -12.00 Omais-Oiva	12.00 – 15.00 Yleinen	15.00-16.00 Pojat 6-9lk / Jussi Toivomäki	16.00-18.00 Yleinen 18.00-19.00 Kansalaisopisto Crossfit /Jussi Toivomäki 19.00-22.00 Yleinen		
TORSTAI	7.00 – 8.30 Yleinen 9.30 – 11.00 Työttömät	11.00-12.00 Tules ja Reuma 12.15 - 13.15 Kansalaisopisto Marjatta Taskinen	13.15–18.30 Yleinen 18.30-19.30 Kansalaisopisto Miehet /Jussi Toivomäki	19.30-22.00 Yleinen		
PERJANTAI	8.00 - 9.00 Eläkeläiset 10.00 – 11.00 Eläkeläiset	12.00 - 13.00 Omais-Oiva	13.00-22.00 Yleinen			
LAUANTAI	8.00 – 17.00 Yleinen	17.00 - 18.00 Mäntykoti ja Apupiste	18.00 – 19.00 Metsähallitus	19.00-22.00 Yleinen		
SUNNUNTAI	9.00 – 16.00 Yleinen	16.00 -17.00 Miehet	17.00 – 18.00 Naiset	18.15 – 22.00 Yleinen		

VARATTUJEN KUNTOSALIVUOROJEN AIKANA KUNTOSALI ON AINOASTAAN KYSEISEN RYHMÄN KÄYTÖSSÄ. OMATOIMINEN KUNTOILU YLEISILLÄ VUOROILLA. PUOLANKAJÄRVEN KOULUN OPPILAAT KÄYTTÄVÄT KUNTOSALIA LIIKUNTATUNNEILLA TARPEEN MUKAAN. KUNTOSALIA KOSKEVAT HUOMIOT kunta@puolanka.fi tai p. 08 6155 441. KIITOS YHTEISTYÖSTÄ! **MUKAVAA KUNTOILUA!**